SEBAB SEBAB KELAPANGAN HATI

Al Imam Ibnul Qayyim Al Jauziyyah *rahimahullah* berkata :

Sebab kelapangan hati yang paling agung adalah perkara tauhid. Pemiliknya akan merasakan kelapangan hati sesuai dengan kadar kesempurnaan, kekuatan, dan penambahannya terhadap tauhid, Allah ﷻ berfirman :

أَفَمَن شَرَحَ ٱللَّهُ صَدۡرَهُۥ لِلۡإِسۡلَٰمِ فَهُوَ عَلَىٰ نُورٖ مِّن رَّبِّهِۦۚ فَوَيۡلٞ لِّلۡقَٰسِيَةِ قُلُوبُهُم مِّن ذِكۡرِ ٱللَّهِۚ أُوْلَٰٓئِكَ فِي ضَلَٰلٖ مُّبِينٍ ٢٢

Maka apakah orang-orang yang dibukakan Allah hatinya untuk (menerima) agama Islam lalu ia mendapat cahaya dari Tuhannya (sama dengan orang yang membatu hatinya) ? Maka kecelakaan yang besarlah bagi mereka yang telah membatu hatinya untuk mengingat Allah. Mereka itu dalam kesesatan yang nyata. **(QS Az Zumar : 22)**

فَمَن يُرِدِ ٱللَّهُ أَن يَهۡدِيَهُۥ يَشۡرَحۡ صَدۡرَهُۥ لِلۡإِسۡلَٰمِۖ

Barangsiapa yang Allah menghendaki akan memberikan kepadanya petunjuk, niscaya Dia melapangkan dadanya untuk (memeluk agama) Islam... **(QS Al An'am : 125)**

Berarti petunjuk dan tauhid merupakan sebab kelapangan hati yang paling agung. Sedangkan kesyirikan dan kesesatan merupakan sebab keberatan dan kesempitan hati yang paling besar.

Di antara sebab kelapangan hati adalah cahaya yang Allah letakkan pada hati seorang hamba, yaitu cahaya keimanan, karena hal itu dapat melapangkan, melegakan, dan menggembirakan hati. Bila cahaya ini hilang dari hati seorang hamba, hatinya akan menjadi berat, sesak, dan seperti berada dalam penjara yang sangat sempit dan sulit.

At Tirmidzi meriwayatkan di dalam kitab “Jaami'” nya dari Nabi ﷺ, bahwa beliau bersabda :

إِذَا دَخَلَ النُّورُ الْقَلْبَ انْفَسَحَ وَانْشَرَحَ. قَالُوا: وَمَا عَلَامَةُ ذَلِكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: الْإِنَابَةُ إِلَى دَارِ الْخُلُودِ، وَالتَّجَافِي عَنْ دَارِ الْغُرُورِ، وَالِاسْتِعْدَادُ لِلْمَوْتِ قَبْلَ نُزُولِهِ

" Bila cahaya (keimanan) telah masuk ke dalam hati, maka (hati itu) akan menjadi lapang dan lega. Para shahabat bertanya : apakah tanda hal itu, wahai Rasulullah ? Beliau ﷺ menjawab :

(tandanya) adalah kembali kepada kampung kekekalan, menjauh dari kampung tipu daya, dan bersiap untuk kematian sebelum datangnya." [1]

Maka seorang hamba akan memperoleh kelapangan hati sesuai bagian yang dia punya dari cahaya ini. Demikian pula dengan cahaya yang kasat mata dan kegelapan yang kasat mata. (Cahaya) ini dapat melapangkan hati, sedangkan (kegelapan) itu dapat menyempitkan hati.

Di antara sebab kelapangan hati adalah ilmu agama. Sesungguhnya ilmu agama dapat melapangkan dan melegakan hati, hingga bisa lebih lapang dari dunia. Sementara kebodohan mengenai agama akan mewariskan rasa sempit, keterbatasan, dan ketertekanan di dalam hati. Tatkala ilmu seorang hamba semakin luas niscaya hatinya akan menjadi lapang dan lega. Hal ini tentu tidaklah berlaku bagi setiap ilmu. Bahkan hanya berlaku bagi ilmu yang diwarisi dari Rasulullah ﷺ, yaitu ilmu yang bermanfaat. Orang yang memilikinya adalah manusia yang lapang dadanya, paling lega hatinya, paling baik akhlaknya, dan paling indah kehidupannya.

Di antara sebab kelapangan hati adalah kembali kepada Allah ﷻ, mencintai-Nya dengan segenap hati, menghadapkan diri kepada-Nya, dan bernikmat-nikmat dengan mengibadahi-Nya. Maka tak ada sesuatu yang lebih melegakan hati seorang hamba melebihi hal itu. Sampai terkadang sebagian salaf menyatakan : " Jika aku berada di dalam surga dalam kondisi yang seperti ini, berarti aku sungguh berada dalam kehidupan yang baik."

Rasa cinta kepada Allah ﷻ itu mempunyai pengaruh yang sangat mengagumkan dalam melapangkan dada, membuat jiwa menjadi baik, dan melegakan hati. Hal itu tak diketahui kecuali oleh orang yang sudah merasakannya. Tatkala rasa cinta itu semakin kuat dan dahsyat, maka hati akan terasa semakin lapang dan lega, dan tak akan merasa sempit kecuali ketika melihat orang-orang yang hampa dari perkara ini . Karena melihat mereka merupakan kotoran yang melekat di matanya sedangkan bergaul dengan mereka akan membuat sakit jiwanya.

---

[1] Saya (Abu Asma Andre) berkata : " Hal ini adalah keliru, Al Imam At Tirmidzi *rahimahullah* tidak meriwayatkan hadits tersebut, sesungguhnya riwayat tersebut dikeluarkan oleh Al Imam Ibnu Jarir *rahimahullah* dalam ***Tafsir Jami'ul Bayaan*** 9/541 dengan sanad yang lemah dikarenakan mursal. " (***Asbaab Syarh Shudur*** hal 35)

Di antara kesempitan hati yang paling besar adalah keberpalingan dari Allah ﷻ, ketergantungan hati dengan yang selain-Nya, lalai dari mengingat-Nya, dan mencintai yang selain-Nya, karena barangsiapa yang mencintai sesuatu selain Allah, dia akan disiksa dengannya, dan hatinya akan terpenjara dalam mencintai yang selain-Nya itu. Sehingga di muka bumi ini tak ada orang yang lebih celaka, yang lebih tertekan jiwanya, yang lebih sengsara hidupnya, dan yang lebih letih hatinya selain dirinya.

Berarti di sana ada dua rasa cinta :

1. Rasa cinta yang merupakan surga dunia, kegembiraan jiwa, kesenangan hati, serta kenikmatan ruh, makanannya, obatnya, bahkan kehidupannya, dan kesejukannya, yaitu rasa cinta kepada Allah ﷻ semata dengan sepenuh hati, dan kecenderungan, keinginan, serta rasa cinta yang kuat kepada-Nya.
2. Dan rasa cinta yang merupakan siksa ruh, kegundahan jiwa, penjara hati, kesempitan dada, dan merupakan sebab rasa sakit, kesengsaraan, dan kesusahan, yaitu rasa cinta kepada selain Allah ﷻ.

Di antara sebab kelapangan hati adalah selalu berdzikir kepada Allah ﷻ dalam segala kondisi dan pada semua tempat. Dzikir itu mengandung pengaruh yang sangat mengagumkan dalam melapangkan dada dan menimbulkan kenikmatan didalam hati. Sementara kelalaian juga mempunyai pengaruh yang tak kalah mencengangkan dalam menyempitkan, memenjarakan, dan menyiksa hati.

Di antara sebab kelapangan hati adalah berbuat kebaikan dan memberi kemanfaatan kepada makhluk sesuai dengan kemampuannya, baik dengan harta, kedudukan, kemanfaatan badan, dan berbagai bentuk kebaikan. Karena seorang yang pemurah dan berbuat baik kepada manusia adalah manusia yang paling lapang dadanya, yang paling terasa baik jiwanya, dan yang paling nikmat hatinya. Sementara seorang yang bakhil yang tak ada pada dirinya kebaikan (kepada orang lain) adalah manusia yang paling sempit dadanya, yang paling sengsara hidupnya, dan yang paling besar kegundahan dan keguncangannya.

Di dalam Ash Shahih, Rasulullah ﷺ pernah membuat perumpamaan buat seorang yang bakhil dan seorang yang mau bersedekah :

" Seperti dua orang yang mempunyai perisai dari besi. Tatkala orang yang bersedekah ingin bersedekah maka perisai menjadi lebih luas dan lapang sampai menyeret pakaiannya dan meninggalkan bekasnya. Dan tatkala orang yang bakhil ingin bersedekah maka setiap lingkarannya masih tetap berada di tempatnya dan tidak menjadi lebih luas."

Inilah perumpamaan tentang kelapangan dada dan kelegaan hati seorang mukmin yang bersedekah dan perumpamaan tentang kesempitan dada dan ketertekanan hati seorang yang bakhil.

Di antara sebab kelapangan hati adalah keberanian, karena seorang yang pemberani niscaya dadanya lapang, jiwanya lega, dan hatinya luas. Sementara seorang yang penakut merupakan manusia yang paling sempit dadanya dan yang paling terkurung hatinya. Tak ada padanya keceriaan, kegembiraan, dan kenikmatan, kecuali seperti yang ada pada seekor hewan. Adapun kegembiraan, kenikmatan, dan kesenangan jiwa akan terhalangi dari setiap orang yang penakut, setiap orang yang bakhil, dan setiap orang yang berpaling dari Allah ﷻ, lalai untuk selalu mengingat-Nya, dan jahil tentang-Nya, nama nama-Nya, sifat sifat-Nya, dan agama-Nya, serta mempunyai ketergantungan hati kepada yang selain-Nya.

Sesungguhnya kenikmatan dan kegembiraan ini akan menjadi taman dan kebun (yang indah). Sedangkan rasa sempit dan keterkurungan itu akan berbalik menjadi siksa dan penjara di dalam kubur. Jadi kondisi seorang hamba di dalam kubur sama seperti keadaan hati di dalam dada dari sisi memperoleh kenikmatan, siksa, penjara, dan kebebasan. Penilaian bukan pada kelapangan hati yang terjadi karena sebuah faktor yang datang dan bukan pula pada kesempitan yang terjadi karena sebuah faktor yang datang. Faktor-faktor yang datang itu akan lenyap bila sebab-sebabnya telah hilang. Tetapi yang dinilai adalah sifat yang selalu ada pada hati (seorang hamba) dan dapat menimbulkan kelapangan atau kesempitan ini, itulah yang menjadi tolak ukur.

.

Di antara sebab yang melapangkan hati adalah mengeluarkan kotoran hati yang berupa sifat-sifat tercela yang dapat menimbulkan rasa sempit, siksa hati, dan halangan yang memisahkannya dari kesembuhan. Karena seorang hamba bila telah melakukan sebab-sebab yang bisa melapangkan hati, namun dia tidak mengeluarkan sifat-sifat yang tercela

dari hati, niscaya dia tidak akan memperoleh kelapangan hati. Dan paling maksimalnya, dia mempunyai dua faktor yang menetap di dalam hati (kebaikan dan keburukan), dia akan bersama dengan yang lebih dominan antara keduanya.

Di antara sebab kelapangan hati adalah meninggalkan untuk melihat, berbicara, mendengar, bergaul, makan, dan minum yang tak perlu. Karena perkara-perkara yang tak perlu ini akan memberikan rasa sakit, kegundahan, kesedihan di dalam hati. Perkara-perkara itu akan mengurung hati, menekannya, menyempitkannya, dan akan membuatnya merasa tersiksa, bahkan mayoritas siksa dunia dan akhirat berasal darinya.

Laa ilaaha illallah, alangkah sempitnya hati orang yang punya bagian pada setiap penyakit ini, alangkah sengsara hidupnya, alangkah buruk keadaannya, dan alangkah terkurung hatinya. *Laa ilaaha illallah*, alangkah nikmat hidup orang yang punya bagian pada setiap perilaku yang terpuji itu, kepeduliannya hanya selalu berputar di sekitarnya.

Niscaya dia akan memperoleh bagian yang besar dari firman Allah ﷻ :

إِنَّ ٱلْأَبْرَارَ لَفِى نَعِيمٍ ﴿١٣﴾

Sesungguhnya orang-orang yang banyak berbakti benar-benar berada dalam surga yang penuh kenikmatan. **(QS Al Infithar : 13)**

Sedangkan orang yang sebelumnya akan mendapat bagian yang besar dari firman Allah ﷻ :

وَإِنَّ ٱلْفُجَّارَ لَفِى جَحِيمٍ ﴿١٤﴾

Dan sesungguhnya orang-orang yang durhaka benar-benar berada dalam neraka. **(QS Al infithar : 14)**

Dan di antara keduanya ada berbagai tingkatan yang tak dapat dihitung kecuali oleh Allah ﷻ.

Yang dimaksud (dari semua ini): Bahwasanya Rasulullah ﷺ adalah orang yang paling sempurna dalam setiap perkara yang dapat menimbulkan kelapangan dada, kelegaan hati, kesejukan jiwa, dan kehidupan ruh. Oleh karena itu, tentunya Beliau ﷺ adalah manusia yang

paling sempurna dalam perihal kelapangan hati, kehidupan ruh, dan kesejukan jiwa, disertai pula dengan kelapangan secara fisik yang dikhususkan buat Beliau ﷺ.

Manusia yang paling sempurna dalam meniru Beliau ﷺ adalah orang yang paling sempurna kelapangan dadanya, kenikmatan hatinya, dan kesejukan jiwanya. Oleh karena itu, tentunya seorang hamba akan memperoleh kelapangan hatinya, kesejukan jiwanya, dan kenikmatan ruhnya sesuai kadar dia mengikuti Beliau ﷺ.

Beliau ﷺ berada di puncak kesempurnaan kelapangan dada, sebutan yang tinggi, dan keringanan beban. Dan pengikut Beliau ﷺ akan memperoleh bagian mereka dari hal itu sesuai kadar mereka mengikuti Beliau ﷺ. Allahul Musta'an.

Demikian pula, para pengikut Beliau ﷺ akan memperoleh bahagian dari penjagaan Allah ﷻ, pemeliharaan Allah, pembelaan Allah, pemuliaan Allah, dan pertolongan Allah kepada mereka sesuai kadar mereka mengikuti Beliau ﷺ. (Di antara mereka) ada yang banyak dan ada pula yang sedikit. Maka barangsiapa yang memperoleh kebaikan, hendaknya dia memuji Allah ﷻ, dan barangsiapa yang mendapatkan selain itu, hendaknya dia tidak mencela kecuali dirinya sendirinya.

Sumber :
Zaadul Ma'aad Fii Hadyi Khairil 'Ibaad 2/27-28 karya Al Imam Ibnul Qayyim *rahimahullah*